

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN TALI, SIMPAI, DAN BOLA  
GANTUNG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 WONOREJO  
KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN  
KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Subarkah  
NIM. 12604227059

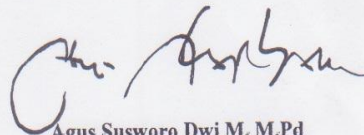
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

#### PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Model Bermain Tali, Simpai, dan Bola Gantung pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016”, yang disusun oleh Subarkah, NIM 12604227059 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016

Pembimbing,



Agus Susworo Dwi M, M.Pd  
NIP. 19710808 200112 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain Tali, Simpai, dan Bola Gantung pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2016

Yang menyatakan

**Subarkah**  
**NIM. 12604227059**

## PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain Tali, Simpai dan Bola Gantung pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganayar Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016” yang disusun oleh Subarkah, NIM 12604227059 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Agus Susworo DM, M. Pd	Ketua Penguji		11-8-2016
Saryono, M.Or	Sekretaris Penguji		10-8-2016
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO	Penguji I		05-8-2016
Ngatman, M.Pd	Penguji II		10-8-2016

Yogyakarta, Agustus 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

### ***MOTTO***

Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku dan mudahkanlah untukku urusanku  
dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku.

(Q.S Thaha: 25-28)

Sesungguhnya jika kamu pandai bersyukur pasti kami akan menambah  
nikmat kepada kamu dan jika kamu ingkar atas nikmatKu maka  
sesungguhnya azabKu sangat pedih

(Q.S. Ibrahim ayat 7)

Do'a dan ikhtiar tidak bisa dipisahkan, sungguh-sungguh, ulet, tekun dan tidak putus  
asa meraih tujuan baik, niscaya mencapai kesuksesan

(Penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Seiring rasa syukurku kepada Allah SWT, semoga karya sederhana ini layak di persembahkan kepada:

Keluargaku tersayang Dwi Indah Pratiwi Rahadi (istri), Rahmanada Farah Maulida (anak), Bpk. Sutarman dan Ibu Sartini (orang tua), Bpk. Subur Rochadi dan Ibu Rehing Usdek Astuti (mertua) yang sangat saya sayangi dan hormati yang selalu mendukung serta memotivasiku untuk menunjukan aku “bisa”, dan tidak jemu selalu memberikan dukungannya baik moril maupun spirituil, terimalah persembahan ini sebagai rasa bhaktiku.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN TALI, SIMPAI DAN BOLA  
GANTUNG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 WONOREJO  
KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN  
KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Oleh :  
Subarkah  
12604227059**

**ABSTRAK**

Permasalahan yang terjadi adalah rendahnya hasil pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V di SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Jawa Tengah Tahun Pelajaran 2015/ 2016. Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen.

Subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen yang berjumlah 17 siswa. Penelitian tindakan kelas ini setiap siklusnya adalah dua kali pertemuan dengan setiap pertemuan waktunya 2 x 35 menit. Instrumen yang digunakan berupa angket tanggapan siswa dan test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 41,17%, yaitu siswa tuntas 7 siswa (41,17%), tidak tuntas 10 siswa (58,83%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 47,06%, yaitu siswa tuntas 15 siswa (88,23%) tidak tuntas 2 siswa (11,77%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung yang dilakukan dalam 1 siklus dengan 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan hasil test unjuk kerja dan tanggapan siswa terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen.

Kata Kunci: *pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok, model, bermain.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Alloh SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, selaku Rektor UNY yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Dr. Guntur M.Pd., selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Joko Purwanto, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.



6. Bapak Agus Susworo Dwi M, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Triyono, S.Pd., selaku kepala sekolah SD Negeri 1 Wonorejo yang memberikan izin selama penelitian ini.
8. Rekan rekan Mahasiswa PKS FIK Wates angkatan 2012 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
9. Siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo tahun pelajaran 2015/2016 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu kritik yang sifatnya membangun akan di terima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, April 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Pembelajaran .....	9
2. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	10
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	10
b. Pembelajaran Penjas dalam KTSP .....	12
3. Hakikat Atletik .....	14
a. Pengertian Lompat Jauh .....	16
b. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	17
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh .....	18
d. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	19
4. Hakikat Model Bermain .....	26
a. Hakikat Model Pembelajaran .....	26
b. Hakikat Bermain .....	27

5. Karakteristik Siswa SD .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	29
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis Tindakan .....	32
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	33
B. Subjek dan Lokasi Penelitian .....	34
C. Proses Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data .....	37
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Teknik Analisis Data .....	40
G. Indikator Keberhasilan .....	40
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Kondisi Awal.....	42
2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan .....	43
a. Siklus I pertemuan pertama.....	43
b. Siklus I pertemuan kedua .....	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
 <b>BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi .....	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	54
D. Saran-saran .....	55
 DAFTAR PUSTAKA .....	 56
LAMPIRAN.....	58

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.      Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran .....	38
Tabel 2.      Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	39
Tabel 3.      Instrumen Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	39
Tabel 4.      Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diberikan Tindakan .....	42
Tabel 5.      Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti .....	48
Tabel 6.      Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator .....	48
Tabel 7.      Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua.....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilustrasi Awal Lompat Jauh .....	22
Gambar 2. Tumpuan dalam Lompat Jauh .....	23
Gambar 3. Sikap Melayang di Udara .....	25
Gambar 4. Teknik Pendaratan .....	26
Gambar 5. Kerangka Berpikir PTK .....	31
Gambar 6. Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan Mc Taggart ....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPTD dikpora Kecamatan Karanganyar ..	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar ..	60
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN 1 Wonorejo.....	61
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dan Kedua.....	62
Lampiran 6. Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 .....	69
Lampiran 7. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti .....	70
Lampiran 8. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator .....	71
Lampiran 9. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I pertemuan kedua.....	72
Lampiran 10. Foto Proses Pengambilan Data.....	73

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar bagian latar belakang, secara khusus dinyatakan bahwa penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan yakni :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih ;
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar ;
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, bekerjasama , percaya diri dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
- dan 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Bermacam-macam materi pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa. Pembelajaran yang mengandung materi atletik terdapat pada materi permainan olahraga yang salah satunya diberikan untuk kelas V semester 1, dengan standar kompetensi 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan kompetensi dasar 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran dan



media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan antusiasme siswa, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.

Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua cabang olahraga disukai oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan cenderung tradisional atau ceramah, model pendidikan dan pembelajaran masih berpusat pada guru, selain itu keterbatasan alat-alat olahraga juga ikut berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Kenyataan ini menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Dasar untuk lebih kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi siswanya. Guru pendidikan Sekolah Dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya. Hal tersebut merupakan nilai tambah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil survei dari peneliti yang bersamaan dengan kegiatan belajar mengajar di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, dalam hal ini peneliti merupakan guru Penjasorkes di sekolah tersebut. Diketahui bahwa pada dasarnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes hanya ingin melakukan kegiatan yang sifatnya menyenangkan, hal tersebut dapat dilihat dari tiap kali tatap muka

pembelajaran penjasorkes, mereka sering kali menyampaikan keinginan untuk dapat melakukan aktifitas permainan. Pada siswa putra sering kali meminta untuk bermain sepak bola, sedangkan siswa putri lebih suka permainan tradisional. Jadi pada intinya para siswa menyukai pembelajaran yang menyenangkan atau bermain.

Data awal menunjukan bahwa tanggapan siswa dan hasil pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015 tergolong masih rendah. Terbukti dari 17 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 6 perempuan baru 7 siswa (41,17%) yang tuntas melaksanakan test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang mencapai KKM yang ditetapkan, yaitu 75.

Keadaan seperti tersebut di atas jelas sangat merugikan siswa, karena hasil dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok belum dapat terpenuhi dari target yaitu ketuntasan siswa sebesar 75%. Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya nilai untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu :

1. Bagi siswa lompat jauh gaya jongkok kurang menyenangkan.
2. Guru belum mengemas pembelajaran dengan menarik sehingga para siswa kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.
3. Sarana dan prasarana penunjang dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai..

4. Pendekatan pembelajaran yang digunakan belum tepat.

Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, hal tersebut menunjukkan suatu permasalahan yang harus segera dicari jalan keluarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Wonorejo Kabupaten Kebumen. Tindakan tersebut adalah upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Model bermain diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Alasan penggunaan model bermain dalam hal ini menggunakan tali, simpai dan bola gantung adalah untuk mengatasi rendahnya hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Dengan penggunaan model bermain ini diharapkan siswa dengan mudah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena keaktifan siswa akan dikembangkan dan siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran. Sehingga pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kurang memadai menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kurang maksimal.
2. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan cenderung tradisional dan kurang memanfaatkan media atau alat bantu.
3. Guru kesulitan dalam membangkitkan motivasi belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok, karena siswa lebih senang melakukan aktifitas yang bersifat permainan.
4. Hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen masih rendah yaitu yang tuntas baru 41,17% .

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas, maka penelitian ini hanya terbatas pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : ” Apakah model bermain tali, simpai, dan bola gantung dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dapat dirumuskan menjadi dua, yaitu :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai pemecah masalah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Dasar.

##### **2. Manfaat praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi siswa, guru, sekolah dan peneliti.

##### **a. Bagi Siswa**

- 1) Agar siswa memperoleh suasana pembelajaran yang baru, pengalaman dan menghilangkan kejenuhan untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan hasil pembelajaran meningkat.
- 2) Meningkatkan kreatifitas dan keberanian siswa untuk memberikan umpan balik terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok

##### **b. Bagi Guru**

- 1) Sebagai acuan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Melalui PTK ini guru dapat menggunakan model bermain tali, simpai dan bola gantung, khususnya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

c. Bagi Sekolah

- 1) Sebagai alternatif penggunaan media pembelajaran.
- 2) Hasil penelitian ini membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

d. Bagi Peneliti

Memberikan bukti bahwa penggunaan model bermain tali, simpai dan bola gantung dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007:17) mengartikan pengertian pembelajaran adalah proses, cara, dan perbuatan yang menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Menurut Rusli Lutan (2001:15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut di pegang oleh guru penjasorkes. Proses belajar untuk bergerak mengamanatkan guru penjasorkes harus mampu memilih gerakan-gerakan yang sesuai materi pembelajaran dengan tetap memperhatikan aspek pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan akhir dalam proses untuk bergerak adalah siswa mampu menampilkan gerakan dengan efektif, efisien, dan terampil.

Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi proses suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2008:57) pembelajaran mengandung pengertian mengenai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem

pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya. Material dalam pembelajaran antara lain buku, papan tulis, kapur, fotografi, slide, film, audio, video, dan tape. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruang kelas, perlengkapan audio visual, komputer dan lain sebagainya. Sedangkan prosedur antara lain meliputi jadwal, metode penyampaian informasi, praktek, belajar, ujian dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hakekat pembelajaran adalah suatu proses yang tersusun secara sistematis yang dilakukan oleh para guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk memiliki pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

## **2. Hakikat Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian pendidikan jasmani**

Menurut Muhajir (2006:41) untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu mengenal beberapa unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur kebugaran tersebut antara lain : kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.



“Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional” (Toto Subroto, 2008:1.5). Menurut *Bucher(1983)* dalam Siti Safariatun (2008: 1.5), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan dijelaskan oleh Rusli Lutan (1999: 1), pendidikan jasmani adalah

“wahana untuk mendidik anak, para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya”.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik, Tidak ada

bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Dengan nama pendidikan jasmani aktifitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktifitas fisik, akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan keseharian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan di dalam kurikulum. Tujuan dari pendidikan jasmani tersebut antara lain adalah meningkatkan pengetahuan peserta didik dari hasil proses pendidikan jasmani, meliputi peningkatan bidang kognitif, afektif dan psikomotorik yang mencakup perkembangan fisik, mental, sosial serta emosional bagi peserta didik.

b. Pembelajaran Penjasorkes dalam KTSP

Tujuan pendidikan jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas RI Nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan

pendidikan dasar bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih;
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (BSNP: 2007).

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

Permendiknas RI Nomor 22 Tahun 2006 tentang standar isi (BSNP: 2007), menyatakan bahwa ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan,

- bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
  - 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
  - 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
  - 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
  - 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
  - 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Penjelasan mengenai Standar Kompetensi dan Kompetensi

Dasar Penjasorkes Kelas V Semester 1 pembelajaran atletik materi lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut :

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran) (BSNP: 2007), pembelajaran ini alokasi waktunya adalah 4 x 35menit.

### **3. Hakikat Atletik**

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan salah satu mata pelajaran

yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1) “Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi”. Dalam pembelajaran materi atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Athletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti lomba atau perlombaan atau pertandingan. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan lain sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Untuk lebih memudahkan menyampaikan informasi kepada siswa sekolah dasar (SD), guru menyampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh anak. Penggunaan gambar dan permainan merupakan media yang efektif untuk menyampaikan pesan tersebut. Kedudukan atletik sebagai bagian dari cabang olahraga yang lainnya, dapat dilukiskan dalam wujud seorang ibu yang melakukan cabang lain sebagai anak-anaknya.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain, atau olahraga yang

diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagian pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Tentu saja pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

#### **a. Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan lari, melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Berkaitan dengan lompat jauh Aip Syarifuddin (1992: 90) menyatakan, “Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Pendapat lain dikemukakan Yudha M. Saputra (2001: 47) bahwa, “Lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”. Lompat jauh terdiri dari tiga gaya yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan diudara (*wlaking int the air*). Yang dimaksud gaya dalam lompat jauh disini adalah sikap badan pada saat melayang di udara. Untuk gaya

jongkok sikap badan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Untuk gaya menggantung sikap badan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang sedang menggantung dengan posisi dada dibusungkan ke depan sebelum mendarat. Sedangkan untuk gaya berjalan di udara (*wlaking int the air*) pada saat melayang di udara kaki melakukan gerakan seperti orang berjalan atau berlari. Dalam penelitian ini kita hanya akan membahas lompat jauh gaya jongkok

#### **b. Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Prinsip dari lompat jauh yaitu mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, maka seorang pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya salah satunya gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling

mudah untuk dipelajari (Aip Syarifuddin, 1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada lompat jauh gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh**

Mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku adalah tujuan dari lompat jauh. Namun untuk mencapai prestasi lompat jauh secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Tamsir Riyadi (1985: 95) menyatakan, “Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan”. Menurut Jonath U., Haag E. dan Krempel R. (1987: 196) persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yaitu: ”Faktor kondisi fisik yaitu, kecepatan, tenaga loncat, kemudahan gerak khusus, ketangkasan dan rasa irama. Faktor teknik yang meliputi ancang-ancang, lepas tapak tahap melayang dan pendaratan”.

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, untuk mencapai prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor teknik melompat. Ditinjau dari kondisi fisik, komponen fisik



yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh antara lain daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan lompat jauh, maka kedua faktor tersebut harus dimiliki oleh seorang pelompat melalui latihan secara sistematis dan kontinyu.

#### **d. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkai secara baik dan harmonis. Menurut Jonath U. Haag & Krempel R. (1987: 197) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Soegito (1992: 55) menyatakan, "Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan".

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

### **1) Awalan**

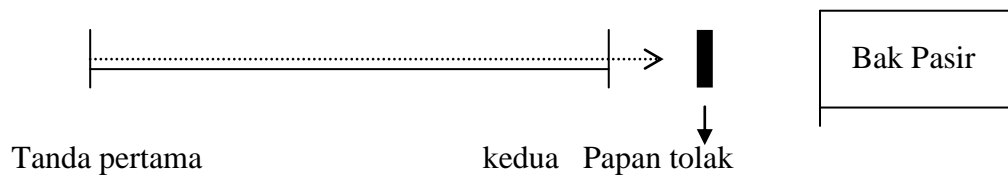
Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2009: 25) bahwa “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan suatu hambatan sewaktu *take of*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Tamsir Riyadi (1985: 95) menyatakan:

Jarak awalan tergantung dari masing-masing atlet. Bagi pelompat yang dalam jarak relatif pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat/pendek saja (sekitar 30-35 m atau kurang dari itu). Sedangkan bagi atlet lain dalam jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi sekitar 40-45 meter atau lebih jauh dari itu. Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancer-ancer tersebut.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan yang maksimal. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak di balok tumpuan.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa, "Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan antara awalan dan tolakan, biasanya seorang pelompat membuat dua buah tanda (*checkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan". Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat *checkmark* untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut:



Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh  
(Aip Syarifuddin, 1992:91)

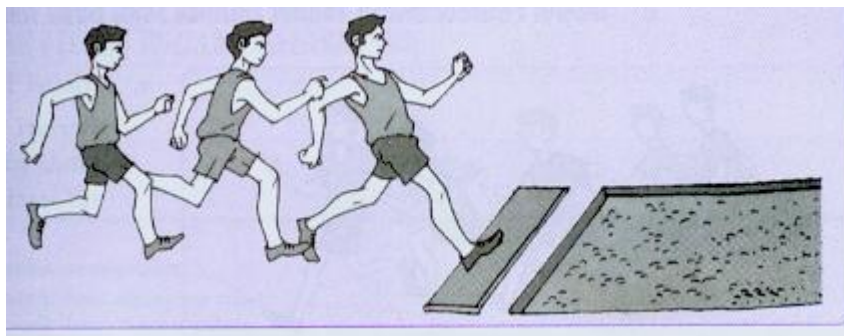
## 2) Tumpuan

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jerver (2009: 26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang  $45^{\circ}$  yaitu peneliti membuat garis menggunakan tali dari tepi lintasan sejajar papan tolakan diikat dihubungkan ke tiang bola gantung sampai membentuk sudut  $45^{\circ}$  sebagai patokan dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan. Menurut Tamsir Riyadi (1985: 96) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat.
- 2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar  $45^\circ$ ).
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.
- 4) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
- 5) Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 2. Tumpuan dalam Lompat Jauh  
(Soegito, 1992:38)

### 3) Melayang di Udara

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B./*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jonath et al. (1987: 200) menyatakan, “Pada fase melayang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan”.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 3. Sikap Melayang di Udara  
(Aip Syarifuddin, 1992:93)

#### **4) Pendaratan**

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efektif dan efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Soegito (1992: 41) teknik pendaratan sebagai berikut:

Pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan dengan pendaratan sebagai berikut:

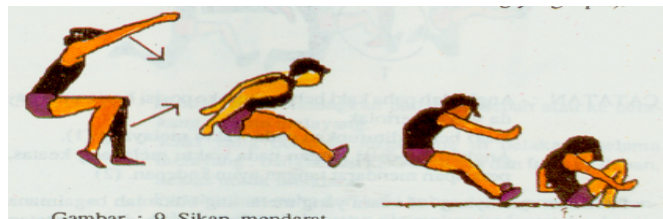
- a) Luruskan kedua kaki ke depan.
- b) Kedua kaki sejajar.
- c) Bungkukkan badan ke depan.
- d) Ayunkan kedua tangan ke depan.

e) Berat badan dibawa ke depan.

Pada saat jatuh di pasir atau mendarat :

- a) Usahakan jatuh pada ujung kaki sejajar.
- b) Segera lipat kedua lutut.
- c) Bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan
- d) ke bawah arah belakang.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh  
(Soegito, 1992:42)

#### 4. Hakikat Model Bermain

Menurut Ruslli Lutan (2005: 11) tujuan pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah tercapai jika proses pembelajarannya mampu menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam melakukan penyesuaian maka diperlukan adanya model pembelajaran yang sesuai terhadap perkembangan anak.

##### a. Hakikat Model Pembelajaran

Menurut Subagiyo (2008:7.7) Permodelan atau model belajar adalah apa saja yang dilakukan guru dihadapan siswa yakni sikap dan perilakunya Schmidt dalam Subagiyo mendefinisikan bahwa modeling adalah suatu teknik pengajaran tugas belajar dimana suatu demonstrasi yang hidup digunakan. Modeling dan demonstrasi sangat penting



dilakukan terutama untuk mengajar agar siswa mampu berinteraksi kaitannya dengan perilaku motorik

b. Hakikat Bermain

Dorongan untuk bermain itu pasti ada pada tiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya permainan digunakan untuk pendidikan, menurut Drijarkara yang dikutip oleh Sukintaka (1992: 1). Bila seorang guru permainan menentukan dan menepati tujuan permainan, bahwa anak bermain untuk kesenangan nya, para pemain akan bermain dengan senang, maka akan timbul realitas yang harmonis dengan ditandai adanya ketertiban dan keteraturan, akan timbul banyak situasi pedagogik, menurut Rob dan Leaertouwer (1950: 38) yang dikutip oleh Sukintaka (1992: 7). Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela dan didasari oleh rasa senang, untuk memperoleh kesenangan menurut Sukintaka (1992: 37).

Dapat disimpulkan model bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi bermain secara umum, secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, ketrampilan dan sebagainya, sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dengan demikian dalam bermain siswa sudah belajar apa yang

akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran yaitu dengan bermain tali, simpai dan bola gantung, dengan demikian siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

## **5. Karakteristik Siswa SD**

Siswa SD/MI adalah anak sekolah yang bersekolah di pendidikan dasar antara usia 6-12 tahun. Menurut Fawzia Aswin (1996: 155), masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak banyak mengalami perubahan fisik dalam pertumbuhan maupun perkembangan.

Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak menurut Depdiknas (2000: 10), periode umur 9-11 tahun:

- a. Dalam periode ini pertumbuhan lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus, karena memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh.
- b. Penuh energi tetapi mudah lelah.
- c. Timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama.
- d. Senang/berani menantang aktivitas yang agak keras.
- e. Lebih senang berkumpul dengan kawan yang sejenis dan sebaya.
- f. Menyenangi aktivitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis.
- g. Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, punya idola.

Karakteristik siswa SD/MI menurut Nasution (1993: 44), masa usia anak sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau duabelas tahun. Menurut Fawzia Aswin (1996: 155), masa usia sekolah merupakan masa akhir dari perkembangan yang digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak

mengalami perkembangan yang besar dalam pertumbuhan maupun perkembangannya. Dalam sikap perilaku anak menjadi lebih berani melakukan hal-hal yang penuh tantangan dan bersemangat dalam suatu permainan.

Menurut Siti Rahayu Haditono (2006: 176), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Jasmani
  - 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
  - 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
  - 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan.
  - 4) Sampai umur 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.
  - 5) Pada umur 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit dari pada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah  $\pm$  15 tahun anak laki-laki mengesukannya dan tetap unggul dari pada anak perempuan.
- b. Perkembangan Psikomotorik
  - 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
  - 2) Koordinasi antara mata dengan tangan (fisiomotorik) berkembang dengan baik.
  - 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
  - 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.
  - 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

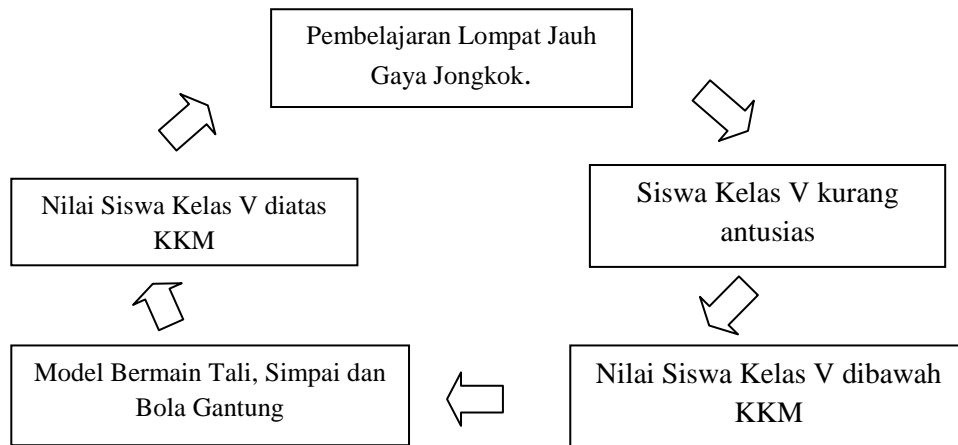
## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan membantu melengkapi dalam mempersiapkan penelitian ini. Peneliti menemukan penelitian yang sejenis dengan tulisan ini, antara lain:

1. Penelitian Aji Tri Setiyatmoko (2011) yang berjudul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Kardus pada Siswa Kelas IV SD Negeri Karangrena 02 Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2010/2011. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa melalui alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Teknik analisis datanya menggunakan analisis deskriptif komparatif. Berdasarkan data hasil tes unjuk kerja lompat jauh pada pertemuan pertama rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 57,50, siswa yang tuntas belajar 6,67% dan siswa yang belum tuntas 93,33%. Pada pertemuan kedua, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 82,50 diatas nilai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 70, siswa yang tuntas belajar 83,33% dan siswa yang belum tuntas 16,67%.
2. Penelitian Paryono (2014) yang berjudul Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 3 Ambal Resmi Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2013/2014. Sampel adalah siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa, kesimpulannya Berdasarkan hasil tes pembelajaran gerak dasar lompat jauh nilai rata-rata pada siklus 1 pertemuan pertama 72,02 menjadi 77,38 pada pertemuan kedua, dengan ketuntasan klasikal 71,43% atau 10 siswa tuntas dan 4 siswa belum tuntas. Pada siklus kedua meningkat 82,74 dengan ketuntasan klasikal 85,71% yaitu 2 siswa belum tuntas, pada pertemuan keempat menjadi 88,69 semua siswa

tuntas 100% atau lebih dari 90% target yang diinginkan. Hasil penelitian meningkat 28,57% dari siklus pertama ke siklus ke dua.

### C. Kerangka Berpikir



Gambar 5 : Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas

Sesuai kerangka berpikir diatas dijelaskan materi lompat jauh gaya jongkok untuk siswa kelas V kurang menyenangkan sehingga siswa kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran.

Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Wonorejo Kabupaten Kebumen.

Tindakan tersebut adalah upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Model bermain diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

Dengan penggunaan model bermain tali, simpai dan bola gantung diharapkan siswa senang dan mudah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena keaktifan siswa akan dikembangkan sehingga nilai siswa dapat mencapai KKM.

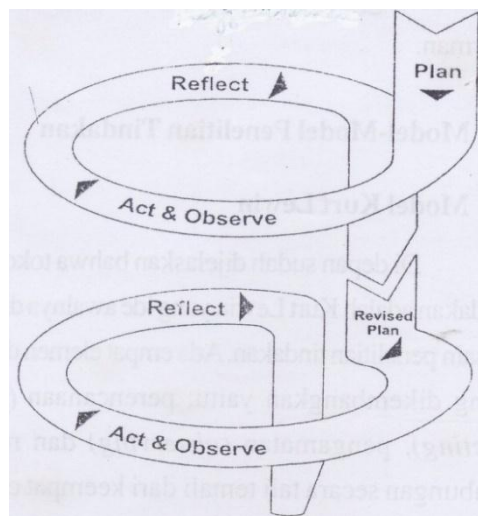
#### **D. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan latar belakang kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : “Melalui pembelajaran dengan menggunakan model bermain tali, simpai dan bola gantung dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1998 yang dikutip oleh Pardjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi). Dalam langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait. Pada komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan.



Gambar 6 : Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan McTaggart  
(Pardjono, 2007:22)

Dalam penyusunan siklus penelitian tindakan kelas ada 4 komponen yang semuanya saling terkait. Komponen-komponen tersebut, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus pertama mempunyai tujuan untuk

meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat sebesar 75% dengan siklus tidak direncanakan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

## **B. Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian**

Subyek penelitian dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri I Wonorejo, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016, yang berjumlah 17 siswa, dengan perincian 10 siswa putra dan 7 siswa putri.

## **C. Proses Penelitian**

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana (*plan*), (2) melakukan tindakan (*act*), (3) mengadakan observasi (*observe*), (4) melakukan refleksi (*reflect*).

### **1. Perencanaan (*planning*)**

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan ketuntasan klasikal sebesar 75%.



Langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta bantuan kepada kolaborator atau pengamat untuk mengobservasi proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b. Peneliti bersama kolaborator, berdiskusi mengidentifikasi permasalahan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- c. Peneliti menetapkan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung untuk kelas V.
- d. Peneliti bersama kolaborator membuat rencana program pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok. Apabila hasil dari siklus 1 kurang sesuai dengan yang diharapkan, maka peneliti dan kolaborator akan kembali membuat rencana program pembelajaran (RPP) pendidikan jasmani lompat jauh gaya jongkok, untuk siklus yang ke 2.
- e. Peneliti menyusun skenario pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai, dan bola gantung.

## **2. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)**

Pada tahap pelaksanaan peneliti bertindak sebagai guru yang menyampaikan materi kepada siswanya, sedangkan pengamatan dilakukan oleh guru penjasorkes dari sekolah lain dengan menggunakan lembar pengamatan yang dibuat oleh peneliti. Pengamat mengamati proses pembelajaran dan kemudian mencatat hasil belajar setelah melakukan

tindakan. Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat, dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya.

### **3. Observasi (*Observing*)**

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan persaamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian ini dengan menggunakan seorang kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti, dalam hal pelaksanaan tindakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dengan kriteria kolaborator merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjasorkes yang telah bergelar sarjana.

Nama : Paiman, S.Pd

NIP : 19610327 198405 1 004

Unit Kerja : SD Negeri 3 Grenggeng, Kec. Karanganyar

#### **4. Refleksi (*Reflecting*)**

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus dilakukan refleksi. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya. Apabila pada setiap siklus ditemukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok (belum sesuai) dengan indikator pencapaian yang diharapkan maka akan dilaksanakan penambahan siklus pembelajaran dimulai dari perencanaan sampai pelaksanaan dan refleksi.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa, dan instrumen penilaian unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Angket tanggapan siswa bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan, instrumen penilaian unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok digunakan untuk mencatat hasil tes unjuk kerja.

Pengisian angket pembelajaran diberikan oleh peneliti dan dilaksanakan pada akhir siklus. Angket dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa, yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Angket tanggapan siswa yang digunakan seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 1. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah pemanasan dengan bermain katak dan bangau menyenangkan?		
2.	Apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan tali, simpai, dan bola gantung menyenangkan?		
3.	Apakah melompat melewati tali menyenangkan?		
4.	Apakah melompat melewati simpai menyenangkan?		
5.	Apakah melompat meraih bola gantung menyenangkan?		
6.	Apakah melompat melewati tali merangsang hasil lompatan menjadi jauh?		
7.	Apakah melompat melewati simpai merangsang hasil lompatan menjadi jauh?		
8.	Apakah melompat meraih bola gantung merangsang hasil lompatan menjadi jauh?		
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?		
10.	Apakah alat bantu yang digunakan menyenangkan?		

Keberhasilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok siswa menggunakan patokan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan di SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen yaitu 75. Untuk membuat penilaian lompat jauh gaya jongkok dapat melihat tabel di bawah ini:

Tabel 2. Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A														
2	B														
3	C														
dst															

Keterangan :

Tabel di atas merupakan lembar penilaian yang disiapkan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Adapun instrumen penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok terdapat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Instrumen Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan dengan lutut agak ditekuk</li> <li>2. Pandangan ke arah depan</li> <li>3. Dimulai dari lari pelan hingga kecepatan maksimal.</li> </ol>
2	Tumpuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°).</li> <li>2. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan menggunakan kaki terkuat.</li> <li>3. Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).</li> </ol>
3	Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tangan diayun dari belakang ke depan</li> <li>2. Badan condong ke depan</li> <li>3. Kedua kaki rapat dengan lutut ditarik kedada (jongkok)</li> </ol>
4	Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendarat pada kedua ujung kaki</li> <li>2. Lutut ditekuk dan badan mengeper</li> <li>3. Berat badan ke depan</li> </ol>

Keterangan penilaian :

Nilai 1 : Apabila tidak sesuai atau memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai 2 : Apabila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan.

Nilai 3 : Apabila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penilaian kriteria didasarkan pada perolehan nilai akhir. Untuk menentukan nilai akhir di gunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi data hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesudah tindakan sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama pengamat merefleksi hasil observasi terhadap hasil belajar siswa yang telah dilakukan.

#### **G. Indikator Keberhasilan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung akan meningkatkan tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mencapai 75%, serta memperoleh nilai rata-rata lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah. Ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar lebih dari 75% dari sebelum ada tindakan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V semester 1 tahun pelajaran 2014/2015, ke arah yang diharapkan untuk siswa kelas V semester 1 pada tahun pelajaran 2015/ 2016. Proses tindakan ini merupakan bagian dari proses pengayaan dan remedial menggunakan tindakan kelas melalui bentuk kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain. Model bermain yang diterapkan peneliti merupakan model bermain yang mengarah ke gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu menggunakan tali, simpai, dan bola gantung.

Secara singkat dijelaskan bahwa tindakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, pelaksanaannya dilakukan dengan praktik yang akan disamakan dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian siswa melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan alat bantu tali, simpai dan bola gantung yang mengarah ke materi lompat jauh gaya jongkok. Dengan menggunakan model bermain tali, simpai dan bola gantung, siswa secara otomatis akan tertarik untuk mencoba kegiatan lompat jauh gaya jongkok.

Proses tindakan dilaksanakan tanpa merencanakan siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari sabtu sesuai jadwal KBM kelas V, yang dimulai pada tanggal 19 September tahun 2015.

Pelaksanaan pembelajaran diamati dan dicatat oleh kolaborator yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung, dan angket siswa diberikan setelah pembelajaran selesai.

### 1. Kondisi Awal

Kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada 17 siswa kelas V tahun pelajaran 2014/2015 SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, tersaji pada tabel berikut :

Tabel 4. Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diberikan Tindakan

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√				√		√		9	75
2	B		√				√		√			√		9	75
3	C			√			√		√				√	11	91,67
4	D			√			√		√			√		10	83,33
5	E			√			√		√			√		10	83,33
6	F		√			√			√			√		8	66,67
7	G		√			√			√			√		8	66,67
8	H		√			√			√			√		8	66,67
9	I		√				√		√			√		9	75
10	J		√			√		√				√		7	58,33
11	K		√			√			√			√		8	66,67
12	L		√			√		√				√		7	58,33
13	M		√			√			√			√		8	66,67
14	N		√			√		√				√		7	58,33
15	O		√			√			√			√		8	66,67
16	P		√				√		√			√		9	75
17	Q			√		√			√		√			8	66,67
	Nilai Tertinggi													91,67	
	Nilai Terendah													58,33	
	Rata-Rata													70,59	
	Jumlah Siswa Tuntas													7	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas													10	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													41,17%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													58,83%	



Mengacu tabel 4 di atas pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok, untuk penilaian siswa pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah baru 7 siswa, sehingga baru tercapai 41,17%. Kondisi awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berdasarkan hasil observasi angket siswa di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## **2. Hasil Pembelajaran Setelah Tindakan**

Hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan urutan siklus yaitu sebagai berikut :

### **a. Siklus 1 Pertemuan Pertama**

#### **1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung**

Pada siklus 1 pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari sabtu 19 September 2015 hasil pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

#### **a) Pengamatan saat pendahuluan**

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi, kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dihidupan nyata seperti melompat parit atau sungai.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau, yaitu dengan membagi siswa dua regu agar siswa aktif semua, regu satu ada 8 siswa dan regu dua ada 9 siswa dan setiap regu menentukan satu anak untuk menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Bangau dengan melompat menggunakan satu kaki berusaha menangkap katak yang berdiri mengelilinginya, dan katak berusaha menghindari dengan melompat. Bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung. Dengan cara bergantian melompat melewati tali, simpai dan berusaha meraih bola gantung terhadap semua siswa. Mereka terlihat sangat senang dengan penggunaan alat bantu tali, simpai dan bola gantung

karena selain tidak berbahaya, mereka juga merasa tertantang untuk bisa melompati tali, melompat kedalam simpai yang di tata dan melompat meraih bola yang digantung. Mereka melakukan tugas tanpa ada yang mengeluh dan dapat melompat sesuai arahan.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa lompatannya bagus. Mereka sering mengulang gerak dasar lompat jauh karena dengan model bermain tali, simpai, dan bola gantung.

3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan untuk melanjutkan siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa model bermain jumlahnya perlu diperbanyak.

#### **b. Siklus 1 Pertemuan Kedua**

Pada siklus I pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 26 september 2015, hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi proses pembelajaran siswa berupa angket tanggapan siswa dan penilaian unjuk kerja terhadap siswa.

##### **1) Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung**

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

##### **a) Pengamatan saat pendahuluan**

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi dan memberikan apersepsi gambaran tentang lompat jauh dalam

kehidupan nyata seperti saat kita sedang jalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompat agar kita tidak kotor.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu siswa dibagi menjadi beberapa regu, satu anak dari masing-masing regu menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Mula-mula bangau berdiri di lapangan, jalan-jalan dan akhirnya diam berdiri pada satu kaki. Katak berlompatan datang mengelilingi bangau dan membentuk lingkaran. Bangau berusaha menangkap katak dengan melompat satu kaki dan katak berusaha menghindari dengan melompat dua kaki, bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model bermain yaitu menggunakan tali, simpai dan bola gantung. Dengan melompat melewati tali agar lompatan membentuk sudut 45 derajat, kemudian dilanjutkan dengan melompat kedalam simpai yang ditata dengan jarak agak jauh, sehingga siswa terangsang untuk melakukan kemampuan maksimalnya, kemudian para siswa berusaha

melompat meraih bola gantung agar siswa terangsang untuk menguasai gaya jongkok. Mereka terlihat sangat senang melakukan kegiatan ini, seluruh siswa melakukan lompatan secara bergantian dan terus menerus.

Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	91,67
Nilai Terendah	66,67
Rata-Rata	79,93
Jumlah Siswa Tuntas	15
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	88,23%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	11,77%

Mengacu pada tabel 5 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 15 siswa (88,23%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (11,77%).

Tabel 6. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	91,67
Nilai Terendah	66,67
Rata-Rata	80,42
Jumlah Siswa Tuntas	15
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	88,23%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	11,77%

Mengacu pada tabel 6 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok di atas KKM 75

sebanyak 15 siswa (88,23%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (11,77% %).

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.

2) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka sering mengulang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Setelah masuk ke dalam kelas mereka diberi angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran yang baru saja mereka laksanakan.

Tabel 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	present ase
1.	Apakah pemanasan dengan bermain katak dan bangau menyenangkan?	17	100%	0	0%
2.	Apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan tali, simpai, dan bola gantung menyenangkan?	16	94,11	1	5,89%
3.	Apakah melompat melewati tali menyenangkan?	15	88,23	2	11,77%
4.	Apakah melompat melewati simpai menyenangkan?	15	88,23	2	11,77%
5.	Apakah melompat meraih bola yang digantung menyenangkan?	16	94,11	1	5,89%
6.	Apakah melompat melewati tali merangsang hasil lompatan menjadi jauh?	15	88,23	2	11,77%
7.	Apakah melompat melewati simpai merangsang hasil lompatan menjadi jauh?	16	94,11	1	5,89%
8.	Apakah melompat meraih bola gantung merangsang hasil lompatan menjadi jauh?	15	88,23	2	11,77%
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	15	88,23	2	11,77%
10.	Apakah alat bantu yang digunakan menyenangkan?	16	94,11	1	5,89%



### 3) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Penilaian unjuk kerja untuk lompat jauh gaya jongkok oleh peneliti digunakan untuk menentukan kelanjutan siklus karena data dari kolaborator hanya sebagai pembanding, jika selisih hasil tidak mencolok maka data dianggap sama. Hasil penilaian unjuk kerja pada pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 26 September 2015, bahwa nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok di atas KKM 75 sebanyak 15 siswa (88,23%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (11,77%)

Peneliti dan kolaborator mengadakan refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, diantaranya nilai tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang telah melebihi target 80% dan kenaikan terhadap hasil angket tanggapan siswa, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung sudah berhasil.

### **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pendekatan pembelajaran melalui penggunaan dan model bermain perlu ditumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa. Sehingga kurangnya

sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah dapat teratasi, dan bukan lagi alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk tidak memberikan pembelajaran secara maksimal kepada anak didik. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 41,17%, yaitu siswa tuntas 7 siswa (41,17%), tidak tuntas 10 siswa (58,83%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 47,06%, yaitu siswa tuntas 15 siswa (88,23%) tidak tuntas 2 siswa (11,77%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung yang dilakukan dalam 1 siklus dengan 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan test unjuk kerja dan tanggapan siswa lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen

Siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM disebabkan karena siswa tersebut kurang menguasai tehnik yang diberikan dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Mereka hanya senang bermain tanpa mengikuti makna dari penggunaan modifikasi alat bantu tersebut, yaitu sebanyak 2 siswa atau 11,77% belum tuntas pada siklus pertama.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dilakukan dalam 1 siklus dengan keseluruhan 2 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang dibandingkan dengan kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Menurut data hasil penelitian di atas pada pembelajaran penjas dengan kompetensi dasar lompat jauh gaya jongkok sebelum melakukan tindakan dan sesudah melakukan tindakan ternyata siswa mengalami peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok.

Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 41,17%, yaitu siswa tuntas 7 siswa (41,17%), tidak tuntas 10 siswa (58,83%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 47,06%, yaitu siswa tuntas 15 siswa (88,23%) tidak tuntas 2 siswa (11,77%). Peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan dalam proses pembelajaran oleh kolaborator.

## **B. Implikasi**

Modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dapat dijadikan pertimbangan bagi guru Penjas.Orkes untuk diterapkan dalam pembelajaran di SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Dengan hasil penelitian ini diharapkan Kepala Sekolah bersedia memotivasi guru Penjas.Orkes untuk menerapkan model pembelajaran dengan modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dalam upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang digariskan dalam kurikulum.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan dalam pembelajaran dengan model modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, akan tetapi tentunya masih terdapat kelemahan-kelemahan. Beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak memvalidasi instrumen penelitian yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) karena instrumen untuk PTK bersifat alami.
2. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif setiap siswa secara mendalam pada materi lompat jauh gaya jongkok ini, hanya menganalisis

dari segi afektif dan psikomotor saja.

3. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan siswa ketika mengikuti pembelajaran.
4. Penelitian pembelajaran dilaksanakan di lapangan berukuran kecil dengan lintasan lari yang juga pendek .

#### **D. Saran-saran**

Setelah penelitian ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu :

1. Bagi sekolah

Hendaknya menyediakan fasilitas, sarana prasarana dan media belajar yang menunjang pengajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi guru

Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung untuk mengatasi kebosanan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok.

3. Bagi siswa

Siswa hendaknya belajar menggunakan model bermain yang mengarah ke materi pembelajaran, sehingga akan terbiasa dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

4. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor atau pendekatan lain sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992) *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Kristiyanto. (2010). *Panduan Praktis Memanfaatkan Media Mengajar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aji Tri Setiyatmoko. (2011). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Kardus pada Siswa Kelas IV SD Negeri Karangrena 02 Kecamatan Maos Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- BSNP. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud. (2010). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Djumidar. (2007). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Fawzia Aswin. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud
- Jess Jerver. 2009. *Belajar dan Berlatih ATLETIK*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2007). *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk I SMK*. Bandung: Yudhistira.
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Parjono. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Paryono. (2014). Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 3 Ambal Resmi Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2013/2014. *Skripsi*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

- Rusli Lutan. (2005). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Siti Safariatun. (2008). *Azas dan Falsafah Pendidikan Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soegito dkk. (1994). *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subagiyo,dkk. (2007). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suwarsih madya. (1994). *Seri Metodologi Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Toto Subroto. (2008). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Yudha M. Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

**LAMPIRAN**



Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 542/UN.34.16/PP/2015.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

10 September 2015.

Yth : Ka. UPTD Kec. Karanganyar  
Kab. Kebumen, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Subarkah.  
NIM : 12604227059.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September 2015.  
Tempat/obyek : SD Negeri 1 Wonorejo.  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain Tali, Simpai dan Bola Gantung pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Wonorejo.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPT Dikpora Karanganyar

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kepala UPT Dikpora Karanganyar



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
UPTD DIKPORA UNIT KECAMATAN KARANGANYAR  
Alamat : Jln. Kartini No. 31 Telp. (0287) 551175 Karanganyar 54364

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor: 600/485-a/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SUTARNO  
NIP : 196810310 198201 1 002  
Jabatan : Kepala UPTD Dikpora Karanganyar  
Unit Kerja : UPTD Dikpora Karanganyar

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : SUBARCAH  
NIM : 12604227059

Untuk melakukan pengambilan data pada bulan September 2015 terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo dengan judul penelitian "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Alat Bantu Tali, Simpai dan Bola Gantung Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2015/ 2016".

Demikian surat izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 11 September 2015

Ka. UPT Dinas Dikpora

Unit Kecamatan Karanganyar



**Drs. SUTARNO**

NIP. 196810310 198201 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Kepala SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN**  
**UPTD DIKPORA UNIT KECAMATAN KARANGANYAR**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 WONOREJO**  
*Alamat: Wonorejo RT 03 RW 01, Karanganyar*

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
**Nomor: 423.1/ 12/ IX/ 2015**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Triyono, S.Pd  
NIP : 19670804 199102 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri 1 Wonorejo

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

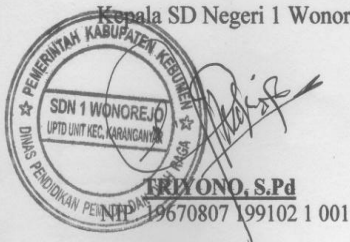
Nama : Subarkah  
NIM : 12604227059

Untuk melakukan pengambilan data pada bulan september 2015 terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo dengan judul penelitian "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain Tali, Simpai, dan Bola Gantung Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2015/ 2016".

Demikian surat izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 16 September 2015

Kepala SD Negeri 1 Wonorejo



Lampiran 4. Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar

Lampiran 3. Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
UPTD DIKPORA UNIT KECAMATAN KARANGANYAR  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 WONOREJO**  
*Alamat: Wonorejo RT 03 RW 01, Karanganyar*

SURAT KETERANGAN  
Nomor: 423.1/ 16/ X/ 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen menerangkan bahwa :

Nama : Subarkah  
NIM : 12604227059  
Prodi : PGSD Penjas

Telah mengadakan Penelitian Tindakan Kelas untuk Tugas Akhir Skripsi pada bulan September 2015 di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen dengan judul :

“ Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain Tali, Simpai, dan Bola Gantung Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen tahun 2015/ 2016”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diergunakan sebagai mana mestinya.

Karanganyar, 5 Oktober 2015

Kepala SD Negeri 1 Wonorejo



Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama dan Kedua

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **Siklus Pertama**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Sekolah : SD Negeri 1 Wonorejo  
Kelas / Semester : V / 1  
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit ( 2 kali pertemuan )  
Hari / tanggal : Sabtu / 19 dan 26 September 2015

I. Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 1.3. Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

- 1.3.1 Melakukan lompat jauh gaya jongkok

IV. Tujuan Pembelajaran :

Setelelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Melakukan lompat jauh gaya jongkok satu kali.

V. Materi Pembelajaran :

Lompat jauh gaya jongkok

VI. Metode Pembelajaran :

1. Demonstrasi
2. Penugasan

VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

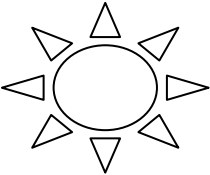
GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
<p>0</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x x</p>	<p><b>Pertemuan pertama :</b></p> <p>A. Kegiatan Awal ( 15menit )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dibariskan 3 bersaf.</li> <li>2. Berhitung, berdoa, dan presensi.</li> <li>3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadiannya tadi dikaitkan dengan materi lompat jauh gaya jongkok seperti melompat parit atau selokan.</li> <li>4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu : <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siswa dibagi menjadi dua regu atau regu satu terdiri 9 siswa dan regu dua terdiri 8 siswa agar permainan tidak terlalu pasif.</li> <li>2) Masing-masing regu menentukan satu anak menjadi bangau dengan cara diundi dan yang lain menjadi katak.</li> <li>3) Cara bermain bangau berusaha menangkap katak yang meloncat dengan cara melompat.</li> <li>4) Katak yang sudah tertangkap menjadi bangau dan berusaha menangkap katak yang lain hingga tertangkap semua.</li> </ol> </li> </ol>	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>



	<p>B. Kegiatan inti ( 45menit ) :</p> <p>Memberikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain berupa tali, simpai dan bola gantung. Para siswa berbaris berbanjar kemudian bergantian melompat melewati tali, simpai dan meraih bola gantung yang telah diletakan didepan barisan, kemudian melompat.</p>	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan gerakan lompat jauh gaya jongkok.</p>
	<p>C. Kegiatan akhir ( 10menit ) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk.</li> <li>2) Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan.</li> </ol>	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>3 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

<p>0</p> <p>x x</p>	<p><b>Pertemuan kedua : Kegiatan Awal ( 15 menit )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswadibariskan 3 bersaf.</li> <li>2. Berhitung, berdoa, danpresensi.</li> <li>3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadiannya tadikaitkan denganmateri yang akan dipelajari, seperti saat kita sedang berjalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompat agarkita tidak kotor.</li> <li>4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu : <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Siswa dibagi menjadi dua regu atau regu satu terdiri 9 siswa dan regu dua terdiri 8 siswa agar permainan tidak terlalu pasif.</li> <li>2) Masing-masing regu menentukan satu anak menjadi bangau dengan cara diundi dan yang lain menjadi katak.</li> <li>3) Cara bermain bangau berusaha menangkap katak yang meloncat dengan cara melompat.</li> <li>4) Katak yang sudah tertangkap menjadi bangau dan berusaha menangkap katak yang lain hingga tertangkap semua.</li> </ol> </li> </ol>	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>
---	---	---



	<p>A. Kegiatan inti ( 45menit ) :</p> <p>Memberikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain berupa tali, simpai dan bola gantung. Para siswa berbaris berbanjar kemudian bergantian melompat melewati tali, simpai dan meraih bola gantung yang telah diletakan di depan barisan, kemudian melompat. Evaluasi siklus pertama</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok.</li> <li>2. Dilakukan secara bergantian.</li> <li>3. Dicatat hasil masing-masing siswa</li> </ol>	<p>25 menit</p> <p>melakukan kegiatan untuk membiasakan gerak dasar lempar.</p> <p>Evaluasi dilakukan selama 20menit</p>
	<p>B. Kegiatan akhir ( 10menit ) :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk.</li> <li>2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan.</li> </ol>	<p>5 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>3 menit memberikan penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

--	--	--

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- a. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas V penerbit Erlangga.
- b. Peluit.
- c. Tali.
- d. Simpai
- e. Bola

IX. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.



**Indikator penilaian lompat jauh gaya jongkok**

Instrumen Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan dengan lutut agak ditekuk</li> <li>2. Pandangan kearah depan</li> <li>3. Dimulai dari lari pelan hingga kecepatan maksimal.</li> </ol>
2	Tumpuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°).</li> <li>2. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan menggunakan kaki terkuat.</li> <li>3. Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).</li> </ol>
3	Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tangan diayun dari belakang ke depan</li> <li>2. Badan condong kedepan</li> <li>3. Kedua kaki rapat dengan lutut ditarik dada (jongkok)</li> </ol>
4	Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendarat pada kedua ujung kaki</li> <li>2. Lutut ditekuk dan badan mengeper</li> <li>3. Berat badan kedepan</li> </ol>

Keterangan penilaian :

Nilai1 : Apabila tidak sesuai atau memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai2 : Apabila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan.

Nilai 3 :Apabila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

Rubrik penilaian unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok

No	Subjek	KemampuanGerakDasarLompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A														
2	B														
3	C														
Dst															

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Wonorejo, 18 September 2015  
Guru Penjasorkes

**Triyono, S.Pd**  
**NIP. 19670807 199102 1 001**

**Subarkah**  
**NIM. 12604227059**

Lampiran 6 : Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas  
V Tahun Pelajaran 2014/2015

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√				√		√		9	75
2	B		√				√		√			√		9	75
3	C			√			√		√				√	11	91,67
4	D			√			√		√			√		10	83,33
5	E			√			√		√			√		10	83,33
6	F		√			√			√			√		8	66,67
7	G		√			√			√			√		8	66,67
8	H		√			√			√			√		8	66,67
9	I		√				√		√			√		9	75
10	J		√			√		√				√		7	58,33
11	K		√			√			√			√		8	66,67
12	L		√			√		√				√		7	58,33
13	M		√			√			√			√		8	66,67
14	N		√			√		√				√		7	58,33
15	O		√			√			√			√		8	66,67
16	P		√				√		√			√		9	75
17	Q			√		√			√		√			8	66,67
	Nilai Tertinggi													91,67	
	Nilai Terendah													58,33	
	Rata-Rata													70,59	
	Jumlah Siswa Tuntas													7	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas													10	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													41,17%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													58,83%	

Lampiran 7.Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√			√		√		10	83,33
2	B		√				√			√		√		10	83,33
3	C			√			√		√				√	11	91,67
4	D			√			√		√				√	11	91,67
5	E			√			√			√		√		11	91,67
6	F		√			√			√				√	9	75,00
7	G		√			√				√		√		9	75,00
8	H		√			√			√				√	9	75,00
9	I		√				√		√				√	10	83,33
10	J		√			√			√				√	9	75,00
11	K		√			√			√				√	9	75,00
12	L		√			√			√			√		8	66,67
13	M			√		√				√		√		10	83,77
14	N		√			√			√			√		8	66,67
15	O		√			√			√				√	9	75,00
16	P		√				√			√		√		10	83,33
17	Q			√		√			√				√	10	83,33
	Nilai Tertinggi													91,67	
	Nilai Terendah													66,67	
	Rata-Rata													79,93	
	Jumlah Siswa Tuntas													15	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas													2	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													88,23%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													11,77%	

Lampiran 8.Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai
		Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Mendarat				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√			√			√		√		11	91,67
2	B		√				√			√		√		10	83,33
3	C			√			√		√				√	11	91,67
4	D			√			√		√				√	11	91,67
5	E			√			√			√		√		11	91,67
6	F		√			√			√				√	9	75,00
7	G		√			√				√		√		9	75,00
8	H		√			√			√				√	9	75,00
9	I		√				√		√				√	10	83,33
10	J		√			√			√				√	9	75,00
11	K		√			√			√				√	9	75,00
12	L		√			√			√			√		8	66,67
13	M			√		√				√		√		10	83,77
14	N		√			√			√			√		8	66,67
15	O		√			√			√				√	9	75,00
16	P		√				√			√		√		10	83,33
17	Q			√		√			√				√	10	83,33
	Nilai Tertinggi													91,67	
	Nilai Terendah													66,67	
	Rata-Rata													80,42	
	Jumlah Siswa Tuntas													15	
	Jumlah Siswa Belum Tuntas													2	
	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													88,23%	
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													11,77%	

Lampiran 9. Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I Pertemuan Kedua

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	present ase	jumlah	present ase
1.	Apakah pemanasan dengan bermain katak dan bangau menyenangkan?	17	100%	0	0%
2.	Apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan tali, simpai, dan bola gantung menyenangkan?	16	94,11	1	5,89%
3.	Apakah melompat melewati tali menyenangkan?	15	88,23	2	11,77%
4.	Apakah melompat melewati simpai menyenangkan?	15	88,23	2	11,77%
5.	Apakah melompat meraih bola gantung menyenangkan?	16	94,11	1	5,89%
6.	Apakah melompat melewati tali merangsang hasil lompatan menjadi jauh?	15	88,23	2	11,77%
7.	Apakah melompat melewati simpai merangsang hasil lompatan menjadi jauh?	16	94,11	1	5,89%
8.	Apakah melompat meraih bola gantung merangsang hasil lompatan menjadi jauh?	15	88,23	2	11,77%
9.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	15	88,23	2	11,77%
10.	Apakah alat bantu yang digunakan menyenangkan?	16	94,11	1	5,89%

### **FOTO PROSES PENGAMBILAN DATA**

#### **A. Siklus Pertama**



Foto 1. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 2. Suasana saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Pertama





Foto 3. Suasana Siswa pada saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 4. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Pertama



Foto 5. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 6. Suasana saat Pemanasan Siklus IPertemuan Kedua



Foto 7. Suasana Siswa pada saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Kedua



Foto 8. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Kedua